

Satsang du samedi

Maison Des Associations
13 bis, rue de Bièvres

Atelier du 11 octobre 2025
de 14.30h à 16.30h

Notre saison s'ouvre avec cette première séance de Relaxation basée sur les techniques de Yoga Nidra. Cette année, plusieurs instruments seront invités à se joindre tout au long du déroulé afin d'apporter un lâcher prise plus intense au-delà des mots et de l'intellect.

Les techniques indiennes ancestrales ancrées dans un savoir-faire éprouvé, ont été occidentalisées par Swami Satyananda. L'apport de la sonothérapie est un choix personnel qui s'est imposé comme une évidence.



Cet atelier se déroulera en 4 temps :

- Une première petite séance pour relâcher les tensions immédiates
- Un temps de théorie autour du sankalpa et la présentation des instruments
- La séance de relaxation profonde
- Un temps de silence en assise (au choix)